

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут без опаски есть больше рыбы

- **7 порций в неделю ИЛИ**  
**5 порций** лангустов или сома **в неделю ИЛИ**
  - **2 порции в неделю ИЛИ**
  - **2 порции** полосатого окуня **в неделю ИЛИ**  
**1 порция** белого осетра **в неделю**
- Не употребляйте в пищу любую рыбу или морепродукты, выловленные в порту г. Стоктон.**

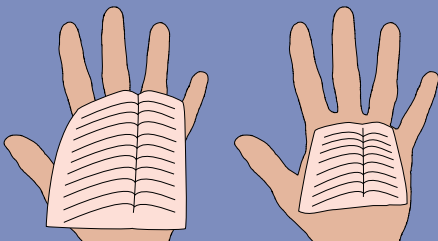
### ♥ Зачем есть рыбу?

Употребление рыбы полезно для здоровья. В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, которые сокращают риск развития заболеваний сердца и способствуют развитию мозга у нерожденных младенцев и детей.

### Каковы причины для беспокойства?

В некоторой рыбе содержится большое количество ртути или ПХБ. Ртуть может привести к повреждению мозга, особенно у детей и нерожденных младенцев. ПХБ может вызвать рак.

### Порция – это сколько?



Для взрослых

Для детей

Рекомендуемая порция рыбы – размером и толщиной с вашу ладонь. Давайте детям меньшие порции.

## Рекомендации к покупке рыбы для женщин в возрасте 18–45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет

Не ешьте рыбу, пойманную кем-то из членов вашей семьи или друзей, на той же неделе, когда вы ели рыбу, купленную в магазине или ресторане. В отношении покупной рыбы:

- **Без риска можно съесть по 2 порции в неделю** рыбы с малым содержанием ртути, такой как лосось ♥, сайда, сом, тилапия, креветки, анчоусы ♥, сардины ♥, форель ♥ или консервированный тунец



**ИЛИ**

- **Без риска можно съесть 1 порцию в неделю** рыбы со средним содержанием ртути, такой как консервированный длинноперый (белый) тунец ♥



- **Не употребляйте в пищу** акул, меч-рыбу, кафельника или королевскую макрель



♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

Калифорнийское отделение  
Департамента оценки опасности  
состояния окружающей среды  
[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)  
(916) 327-7319 или (510) 622-3170

Russian 11/15

Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в

## Центральной и Южной дельте



Сюда относятся все водоемы, расположенные в дельте к югу от 12-го шоссе (за исключением реки Сакраменто и реки Сан-Хоакин к югу от Стоктона)

# Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в Центральной и Южной дельте

Для женщин в возрасте 18-45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет



Лангуст (Crayfish)



Американский шэд (American shad) ♥



Синежаберник или другие солнечные рыбы (Bluegill or other sunfish)



Сом (Catfish)



Азиатский моллюск (Asiatic clam)



Стальноголовый лосось\* (Steelhead trout\*) ♥



Окунь (Bass) ♥



Чукучан (Sucker)



Краппи (Crappie)



Карп (Carp)



Полосатый окунь (Striped bass)



Белый осетр (White sturgeon)

♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

\* Законным является вылавливание только инкубаторского стальноголового лосося и только в указанных водоемах, см. [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

2 порции в неделю ИЛИ  
7 порций моллюсков  
в неделю

ИЛИ

1 порция в неделю

Не употребляйте в пищу  
И  
не употребляйте любую рыбу  
или морепродукты, выловленные  
в порту г. Стоктон